# ESPERANTISTA VEGETARANO

Kvaronjara bulteno de la
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO
en kunlaboro kun UEA kaj IVU
Fondita en 1908 — Unua prezidanto: L. N. Tolstoj

Numero 49 1 - 1986



**INTERNACIA JARO DE PACO 1986**

**PER ESPERANTO**

**POR LA MONDPACO**

**********************************************************************

E S T R A R O  d e  T E V A :

| | |
|---|---|
| Prezidanto: | Christopher FETTES, St Columba's College DUBLIN 16 - Irlando |
| Vicprezidanto: | Dr.Inĝ. Ludvík FRITSCH, M.Gorkého 10, CS-370 01 ČESKÉ BUDĚJOVICE - Ĉeĥoslovakio |
| Ĝen.Sekretario: | Wiliam SIMCOCK, Clayton House, Butterton, LEEK, Staffs ST 13 7SR - Britio |
| Kasisto ekde 1986 | Wiliam PARROTT, 31 Mayflower Avenue, EXETER, EX4 5 DS, ANGLIO |

**********************************************************************

B u l t e n o  E S P E R A N T I S T A  V E G E T A R A N O

| | |
|---|---|
| Redaktas: | Jana CÍCHOVÁ, U Svobodárny 12, CS-190 00 PRAHA 9 - Vysočany-Ĉeĥoslovakio Tel.: 83-1326 |
| Kunlabor.: - kaj al preso prepar.: | Růžena VLKOVÁ, Jizerská 9, 370 11 ČESKÉ BUDĚJOVICE - Ĉeĥoslovakio |
| Ekspedas - (al eksterlando): | František ARNOŠT, Jezdecká 35, CS - 796 01 PROSTĚJOV - Ĉeĥoslovakio |
| (en Ĉeĥoslovakio): | Olga NOVOTNÁ, Riznerova 2, 811 01 BRATISLAVA - Ĉeĥoslovakio |

======================================================================

E L  L A  E N H A V O :



NEPREDAJNÉ. - Vydal Slovenský esperantský zväz ako prílohu Esperantisto Slovaka. - Zodpovídá Dr.Andrej Lukáč, CSc. - Povol.Ministr.kult.SSR, č.MK 8458/81-31 z 18.12.1981.-Tlač Okresní podnik služeb České Budějovice

## MESAĜO DE LA PREZIDANTO

Karaj Vegetaranoj kaj Simpatiantoj!

Jam alvenis reagoj tre diversaj al miaj proponoj: iuj subtenas la ideon aperigi pli malofte, sed ankaŭ pli altkvalite, aliaj urĝas aperon eĉ pli ofta ol la nuna kvar-en-la-jaro. (Nu fakte ni lastatempe vidis (kaj pro tio neniu kulpis), nur du duoblajn numerojn en la jaro.) Do pro tiuj diversaj reagoj ni strebos aperigi nian bultenon denove kvar fojojn dum 1986. Ĉu mi povas esti certa pri tio? Fakte, ne; sed ĉar viaj donacoj al la Tajpila Fonduso nun permesis la aĉeton de nia propra elektronika maŝino Olivetti, ni esperas vidi progreson.

Eble kelkaj el vi aŭdis, ke mi lastatempe hezitadis pri akcepto de la prezidantaj taskoj; tio estis pro kelkaj problemoj al kiuj mi ne vidis la solvojn. Feliĉe tiuj problemoj nun aspektas pli trakteblaj, kaj mi ankaŭ memoris, ke mi ja promesis al vi transpreni de nia antaŭa (kaj nun Honora) Prezidanto tiun laboron. Sed tio signifas, ke ek de nun ĉiuj proponoj pri la agado de TEVA devos esti senditaj NE al s-ano Váňa, sed al mi aŭ al la Sekretario, s-ano Simcock, kun kiu mi estas en konstanta kontakto. Nia longsuferinta amiko Ernesto meritas iom da ripozo, kvankam li daŭre laboros por TEVA kiel organizanto de la Landaj Reprezentantoj en Orienta Eŭropo kaj per altvaloraj artikoloj en Esperantista Vegetarano. Do nepre <u>ne skribu al li pri aliaj aferoj</u>, ĉar tio nur donos al li la laboron kaj elspezon transsendi viajn leterojn al mi.

Kaj nun al tute alia afero. De Marto 25, ĝis Aprilo 3, okazos en Cavtat, apud Dubrovnik, Jugoslavio, la 28a Mondkongreso de la Internacia Vegetarana Unio. Mi petas al ĉiuj kiuj havas la eblecon tien iri, ke ili tion faru, aparte se vi sufiĉe bone komprenas la anglan, germanan aŭ kroatserban lingvojn. Ĉar neniam ni sukcesos konvinki aliajn vegetaranojn pri la valoro de Esperanto nur per argumentoj: ni devas montri al ili dum konferencoj tiaj (kiuj okazas maksimume ĉiudujare), ke nia kara internacia lingvo ja estas vivanta kaj ĝojiga afero. Bonvolu tuj informi min se eble vi vojaĝos tien.

Christopher Fettes

## El leteroj de niaj legantoj

*******************************************************************

Estimata redaktorINO. Den Haag

Kvankam ni ne estas vegetaranoj, tamen ni daŭre apogas vian bultenon opiniante ĝin kaj interesa kaj valora.

Ja ni ĉiuj estas parto de NATURO kaj nun la homaro pli kaj pli revenas al naturaj kondiĉoj en nia ĉiutaga vivo.

Parto de ni jam konsciiĝis, ke t.n. "civilizacio" ofte faciligas la vivon, sed samtempe endanĝerigas nian sanon. Atestas tion pli kaj pli da malsanoj nekonataj pli frue.

Mi havas ankaŭ la linvan rimarkon nome en la numeron 3, 4,84 sur p.2. sub titolo ENKONDUKE mi trovis la frazon; "La vortoj de redaktoro". Tamen tiu "redaktoro" estas INO, kial vi forlasas la sufikson IN kaj agas kontraŭfundamente erarigante samtempe la legantojn.

Tiu forlasado de sufikso IN fariĝas jam "malsano" en nia lingvo kaj kaŭzas /kelkfoje/ miskomprenojn, speciale al neplenregantoj de nia lingvo.

Mi ankaŭ deziras reagi al via VIRINA PAĜO.

Mi ne samopinias kun la aŭtorino, ke nur virinoj okupiĝas pri ekz. kuirado. Ĝenerale jes, sed lasta tempe pli kaj pli da viroj transprenas tiun taskon aŭ faras ĝin alterne kun la edzino. Speciale kiam temas pri junaj geedzaj paroj kaj kiam ambaŭ laboras profesie /aŭ ŝi laboras profesie kaj li estas senlabora/.

Mi eĉ konas ekzemplon /Novzelando/, ke profesie laboras la edzino kaj la edzo faras hejman laboron kaj okupiĝas pri la infanoj. La mondo kaj la kutimoj en ĝi ŝanĝiĝas.

Tiom, marĝene, miaflanke.

Mila van der Horst-
Kolińska

*******************************************************************



### La Verda Kuirejo

Paprikoj estas riĉa fonto de vitamino C kaj ankaŭ de abundo da betakaroteno /provitamino A/. Ruĝa papriko liveras po 121 kiloĵulojn /29 kilokaloriojn/ per 100 g. Pro tio ĉi tiu legomo estas ne nur nutra, sed ankaŭ saniga.

Sendis Rob. Moerbeek, NL.

EV al mi tre plaĉas, ĝia enhavo estas ĉiam bonega, instrua kaj interesa. Gratulon! J.Miklos,Čakanovce, CS.

--- 0 ---

LA ĈIJARA RENKONTIĜO EN DUDINCE

estis kiel ĉiujare interesa, valora, instrua kaj utila. Okazis interesaj prelegoj pri jogo, laŭnatura vivmaniero, - ĉiokaze laŭ principo kaj ideo de MAZDAZNAN, laŭ kiu estis tuj surloke preparitaj ankaŭ manĝaĵoj, kiujn povis ĉiu partoprenanto tuj gustumi, kaj kiuj al ĉiuj bongustis.

La ekskursoj estis en unuopaj grupetoj ankaŭ interesaj, ĉu al monto Sitno, al kastelo Antol, al aliaj banlokoj kaj al la proksimaj urboj.

Utilaj estis la jogaj ekzercadoj, precipe la spiradaj, post kiuj ĉiuj sentis sin refreŝiĝintaj. Vespere okazadis kulturaj programoj, kantado, prezentado de diabildoj, muziko. Ke la etoso estis agrabla, pruvas la fakto, ke pluraj restis en Dudince pli longe, por uzi la okazon esti en bona aero kaj agrabla medio, trinkante ĉiutage la sanigan mineralan akvon kun eblecoj sin bani en tiu resaniga termala akvo. Ke la restado estas agrabla (kaj tre nemultekosta!), pruvas la fakto, ke iuj tuj aliĝis ankaŭ al la venontjara Renkontiĝo. - Faru tion ankaŭ vi kaj baldaŭ!

Menciinda estas, ke iuj venadas ĉiujare, eĉ el eksterlando kaj en diversaj aĝ-kategorioj, ekzemple la ĉijara plej juna estis la 2-jara ĉarma knabineto, pranepetino de nia afabla La Re-o en DDR: de s-ano Würker, kun sia panjo kaj kun la avineto, - ankoraŭ juneca. - Nu, kaj la "plej frue naskiĝinta" estis s-ano Prof.Dr. Tóth el Hungario, en sia 91-a jaro, vigla, kantema, agema en ĉio ankaŭ en Dudince, kiun espereble ni povos bonvenigi inter ni ankaŭ venontjare, kiel la aliajn afablajn gastojn. Ĉiutage ni kunvenadis kun s-ano Váña, kaj diskutadis kun li precipe dum la posttagmezaj horoj, sed plej multe post la Renkontiĝaj tagoj, ni, tiuj, kiuj restis en Dudince pli longe. - Ni tre bedaŭris, ke la afabla redaktorino, s-ino Cíchová devis post kelkaj tagoj pro gravaj familiaj kialoj forveturi kaj ke ni ne povis poste kun ŝi pli multe babiladi. Espereble tio okazos venontjare. Ŝia ĉeesto, same tiu de s-ano nia Vic-Prezidanto, Dr.Ing.Fritsch, estis tre simpatia, kaj ni anticipe ĝojas, povi ilin venonte (kaj same la aliajn) en Dudince bonvenigi!

(Ja-Na)

--- 0 ---

Mi ege dankas pro la tre interesa bulteno EV, ĝi estas ĉiam tre valora kaj bonaspekta, kun la nomo de L.N.Tolstoj sur la titolpaĝo simpatia!

V.Hromov, Keila,Estonio,SU

# MORTANONCOJ

Kun granda doloro ni rememoru nian La Re s-ron inĝ-on Radu PATRAŜCU el Rumanio, kiu forlasis nin kaj lia filo doni al ni datojn, laŭ kiuj ni povis aperigi ĉi-nekrologon.



S-ro inĝ-ro Patraŝcu esperantiĝis en la jaro 1957 kaj en 1962 fondis E-Komitaton en Bukureŝto. En jaro 1967 post emeritiĝo li fervore agis por vegetarismo kaj E-o en Rumanio. Li, kiel verkisto, estis aŭtoro de :

Lernolibro pri Esperanto
Rumana Esperanta vortaro
Iom pri Rumanio
Volapük por Esperantistoj

Ni ĉiuj retenu en niaj koroj meritplenan aganton por Esperanto kaj vegetarismo, lia foto vidigas lin en lia 70 jaraĝo, kiu surprizas per sia juneco.

Ni ĉiuj bedaŭras la vivon, kiu forflugis kaj ne plu povos helpi nin venkadi ĉiujn neatenditajn barilojn.

La redakcio

+ + + + +

Bedaŭrinde malfrue atingis nin la N E K R O L O G O pri forpaso de s-ro Edmond Kalman Baumslag, kiu mortis kiel 82-jara en Johannesburg-Sudafriko. - Li devenis el Letoni. La geedza paro enmigris Sudafrikon en 1929. Ili ĉiam estis striktaj vegetaranoj, kun tri infanoj, nun jam ĉiuj profesoroj. Li esperantiĝis kiel dekjara kaj fariĝis Dumviva Membro de UEA. Li estis sindona humanisto, parolis plurajn lingvojn, kiujn li ankaŭ instruis.

Al la familianoj ni sendas nian sinceran kondolencon!

La esperantistaj vegetaranoj en Sudafriko ĉiam estimplene honoros lian memoron.

(Afable nin informis s-ano Axel von Blottnitz)

+ + + + +

MORTANONCOJ -

Ankaŭ el Sovetio malfrue venis la trista informo, ke tie en Tula forpasis nia bona amiko, Elio Kiselev, 84-jara, iama membro de la laŭ-Tolstoj-idea komunumo Trudovaja Kolonija, kie li kunvivis kun alia nia bona amiko, Adolf Mosch, jam ankaŭ forpasinta germano, tuj post la unua mondmilito kaj pri ili ni siatempe skribis en la plej unuaj n-roj de nia bulteno. Li havis tre riĉan por Esperantan agadon, li organizis E-ekspozicioj, gvidis kursojn, partoprenis E-tendarojn, skribis artikolojn al diversaj eksterlandaj E-revuoj. Li korespondis kun konataj esperantistoj, ankaŭ kun la redaktanto iama de EV - "EV". Li estis Delegito de UEA, kunlaboranto de EV kaj "EV". -

Ĉiuj, kiuj konis la forpasinton, neniam forgesos la grandan bonkorecon, humanecon kaj fervorecon de tiu ĉi modesta esperantisto kaj vegetarano.

V.Hromov,Sovetio

\+ + + + +

Kun malĝojo ni daŭrigas la anoncon pri la forpaso de niaj fidelaj longjaraj membroj :

s-ino Vera Nicolodi, Trento, Italio
s-ro Aldo Conti, Asti, nia longjara La Re-o en Italio
s-ro Ing.Radu Patrascu,Bukuresti, same nia longjara La Re-o en Rumanio
s-ro Josef Resner, Brno, ĈSSR, kiun baldaŭ sekvis lia fidela edzino:
s-ino Marie Resnerová
s-ino L.J.Weijer, Ede, Nederlando
s-ro Pavel Trombík, Nýdek, ĈSSR kaj lia bofrato
s-ro J. Slusarczyk, Nýdek, ĈSSR
s-ro Johano Kukačka, Praha, ĈSSR
s-ro Martin Barcaj, V.Záluzie, ĈSSR, entuziasma propagandisto de Esperanto
s-ino Dr.Doleãlová en Polička, ĈSSR, 90-jara
s-ino Kamilla Koči en Jonsdorf, DDR, 84-jara

AL ILIAJ FAMILIANOJ NI ESPRIMAS
NIAN SINCERAN KONDOLENCON !

\+ + + + +

C E L E R I O por Jeno kaj tio ..... ĽUĎ - 5.1.1984

Historio de celerio estas riĉa ol oni suspektas. Oni ekkonis ĝin jam en Egiptujo kaj uzadis ĝin ne nur kiel legomon por kuirado, sed ankaŭ kiel ceremonian planton /la foliaron/. Grekoj kaj Romanoj per celerio ornamis la monumentojn de la mortintoj kaj plantis ĝin sur la tombojn. Sed la celerio havas ankoraŭ alian simbolon, ĉe la ludoj en Grekio per ĝi estis ornamataj la venkistoj. Same en Romo la celerikronojn akiradis la luktistoj, poetoj, kantistoj. Ek de pratempo la homoj ŝatis ĝin pro ĝiaj sanigaj efikoj. Aĥiles sanigadis siajn ĉevalojn per celerio. Same Homero rememorigas en Odiseo, ke sur la insulo Kalipso estis herbejoj plenaj da celerio kaj violetoj. En frutempa mezepoko estis la celerio konata en Okcidenta kaj Meza Eŭropoj. Sed nur en 18a jarcento kultivado de la celerio disvastiĝis. Ĝia avantaĝo estas ĝia akireblo praktike dum la tuta jaro. Eblas ĝin deponi en meze humida sablo en la bierejo. Ĝis majo.

La celerio estas legomo, kiu neniel eksterkutime distingiĝas de aliaj legomoj - estas malmultekaloria kaj tial ĝi estas rekomendinda ĉe malgrasigaj dietoj. Per enhavo de vitaminoj kaj mineralaj ingrediencoj ĝi baze ne diferenciĝas de alia legomo. Sed la konsisto de diversaj komponentoj kaŭzas, ke la organismo ĝin scias tre bone utiluzi. Ĝi stimulas la metabolismon, laboron de la reno, malebligas kreadon de la renŝtonetoj, helpas ĉe kuradaco de reumatismaj malsanoj. La kuracistoj el Hollywoud rekomendas al la filmaktorinoj tage trinki la celeri-sukon. La celerio kontentigas la neurosistemon kaj plilongigas la junecon.

Kiel uzadi la celerion? Aĉetinte junan celerion kun folaĝo, ni ne darfas ĝin forĵeti, ĉar per tio ni forĝetas grandan kvanton da vitaminoj, kaj mineralsaloj /la foliaro da ili enhavas pli multe ol la radiko/. Se ni tuj ne bezonas tiom da folaĵo, ni povas ĝin por certa tempo deponi en la frostigejon. La celeri-folaĵon ni povas ankaŭ sekigi kaj deponi por vintra sezono, ĉeokaze konservi ĝin en glasetoj kun salo. La foliaron ni aldonas en legomsupojn, salatojn, gelatenojn. La celeria aromo al ili aldonas la pikantecon. Tre konvene estas aldoni la celerifolaĵon ankaŭ en raguon, stufitan legomon, rijetojn.

La radikon de celerio antaŭ kuirado ni bone lavas per brosilo sub fluanta akvo, purigas kaj denove lavas. Ĉar ĝi estas sufiĉe malmola /dura/, en la salatojn ni ĝin respas sur raspilo kun grandaj truoj. Sed anticipe ni povas ĝin ĵeti por kelkaj minutoj en salitan bolantan akvon kaj post kelkaj minutoj elpreni. Ofte oni en la akvon enverŝas iom da lakto. La celerio estas poste pli delikata. Kaj nur poste ni ĝin tranĉas je kubetoj, strietoj.

La celerion tradicie kune kun alia legomo ni metas en gelatenon, en supojn, legommiksaĵojn. El la celerio eblas fari ankaŭ kaĉon kaj do tiamaniere, ke ni ĝin tranĉas je kubetoj, stufas ĝin sur cepo, diserigas kaj aldonas kiel almetaĵon ĉefa manĝaĵo, ĉeokaze al muelmanĝaĵo. Eblas el ĝi prepari ankaŭ sammaniere buterpanojn kune kun kuirita pizo aŭ fazeolo. Ili estas tre sanutilaj.



"Esperantista Vegetarano" - mallongigitaj eltiraĵoj

Matena alparolo

Ĉe unu flanko superflue, ĉe alia malsato. Sed povas esti pano por ĉiuj. Tritiko, kiu kreskas abunde, povas satigi ĉiujn sprite al naturaj katastrofoj kaj rapide kreskanta loĝantaro. Sed preskaŭ duonon da tritiko formanĝas brutaro, por ke la riĉaj landoj akiru viandon, lakton kaj ovojn. Tiamaniere perdiĝas multe da nutraĵo. Por bifsteko, kiun vi tagmeze manĝas, estas necese tiom da nutraĵo, kiu povus satigi dek homojn. Ankoraŭ foje : d e k h o m o j n. Kaj la tritikon kaj albuminriĉan sojfarunon ni prizorgas ofte el landoj, kie regas malsato. Per tio ili pagas la de ni aĉetitajn maŝinojn.

Kiam mi pripensas la situacion, mi konstatas, ke miaj tute privataj manĝokutimoj koncernas mian kristanecon. Kotleto, kiun mi manĝas, forprenas la panon al malsataj terloĝantoj. Oficejo por Mondnutrado skribas: ĉiuminute mortas 16 homoj sur la tero. De tiuj sep mortas pro malsato.

Mia kredo dependas de tio, kion mi manĝas. Ne estas egale, ĉu mi manĝas nur por mi aŭ ĉu mi uzas nutraĵon de dek homoj.

Matena radioelsendo Hessen
Parolis paroĥestro Hans Schmiedehausen, Kassel, FR Germanio.

"La bestoj estas grasigitaj per senĉesa donado de trankviligaĵoj, hormonoj, antibiotikoj kaj aliaj drogoj", /ili skribas/. "La traktado komenciĝas eĉ antaŭ kaj daŭras longe post la morto. Kvankam ĉi tiuj drogoj ankoraŭ enestas en la viando, kiam vi ĝin manĝas, la leĝo tamen ne postulas, ke ili estu listigitaj sur la pakaĵo. Multaj el ĉi tiuj kemiaĵoj kaŭzas kanceron kaj aliajn malsanojn kaj fakte multaj bestoj mortas pro ĉi tiuj drogoj eĉ antaŭ ol ili estas kondukataj al buĉejo."

Krome, dum la buĉado, pro timego spertata de besto, la hormona nivelo en la sango, precipe la hormono adrenalino, rapide altiĝas, kaŭzante doloron en la tuta besto.

La karno de besta kadavro (ni ne timu tiun ĉi vorton: viandomanĝanto - eĉ se homo - manĝas kadavrojn de bestoj, buĉitaj ofte antaŭ pli longa tempo) estas plenplene de toksa sango kaj aliaj forĵetindaj kromproduktoj.

Certe la kialo por pripenso !

********************************************************

## V E R E   O K A Z I S .

Kelkaj naturamantaj homoj estas tiel fanatikaj, ke ili nepre deziras vidi certan raran bird-specon.

Konata estas, kiam oni aŭdigas la vokon de la alia sekso, tio estas logilo ĉe kelkaj birdoj. Do ekzemple aŭdigi la vokon de la virbirdo por allogi la femalon.

Do iu persono promenadis kun magnetafono en la arbaro. Kaj vere ..., post kelka tempo de-malproksime jen la voko de la rara birdo. Intermite. Tre singardeme iri en tiun direkton kaj aŭdigi la bendon. La sono daŭre alproksimiĝis. Finfine ĝi estis tute proksime.

Kaj tiam... iu alia aperis, ankaŭ kun magnetafono !

Tradukis O.L.V. el Leven en laten leven. (Vivi kaj lasi vivi).

(de s-ino Laudheer)

********************************************************



Bongustas la tort´, estas vere,
sed frandu prudente, modere;
se vi manĝus tro multe,
vi agus tre stulte -
la stomako reagus kolere.

Sendis R.Moerbeek, NL.

Vegetara nutraĵo por ĉeestantoj de preĝeja tago.

Unuafoje en historio de evangeliaj preĝejtagoj ricevis ĉeestantoj de preĝeja tago en Hanovero 10.6.1983 vegetaran nutraĵon. Por tipe germana unupota tagmanĝo oni bezonis 3,2 tunojn da fazeoloj kun terpomoj, 4,5 tunojn da delikataj soĵaj kubetoj kaj 30 000 litrojn da akvo. 1 500 ĉeestantoj akceptis la tagmanĝon pozitive, plej multaj eĉ ne sciis, ke ili manĝas vegetaran unupotan tagmanĝon sen viando.

Der Vegetarier

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

La ajlo estas kvazaŭ solvilo en digesta sistemo-procedo, precipe koncerne alproprigon de vitamino B pere de la organismo. Tiu ĉi opinio - vidpunkto publikigis antaŭ nelonge hispanaj sciencistoj el laboratorio en Valladollide. Per tio parte klariĝas ankaŭ la saniga efiko de la ajlo je nervosistemo, koro kaj sangocirkulado, la vitamino B ja ekskluzive influas la suprenomitajn sistemojn. Krom tio, la ajlo aktivigas la centron kontrolante hormonan ekonomion, kiu troviĝas en la cerbo, kaj plirapidigas la solvon de sukeroj en la organismo. Tial la ajlon oni devas uzi ĉe ĉiuj malgrasigaj procedoj. La ajlo tre bone influas la transformon de karbohigratoj, malebligas kreiĝon de diabeto aŭ malakrigas ĝian trapason. Krom tio du el ĝis nun nomitaj konataj substancoj enhavantaj ajlon estas efikaj rilate al 15 diversaj malsankreigaj bakterioj.

ŁUD, 5.1.1984 - Przekrój 2009/OH/.

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

LA TERPOMOJ REZISTAJ AL MALSANOJ

Rara specio de terpomoj, kiuj rezistas al kutimaj malsanoj en Eŭropo kaj Ameriko, alveturigis el Tanzanio sovjeta ekspedicio, esploranta plantaron de Meza kaj Orienta Afrikoj. La terpomtuberojn oni vicigis en rimarkindan kolektaĵon en Leningrado, kiu enhavas pli ol 300 000 specimenojn da kultivataj kaj sovaĝe kreskantaj plantoj el tuta mondo. Afrika floraro povas laŭ opinio de specialistoj estonte rimarkinde influi la nutradon de la loĝantaro. Nur en Tanzanio estis malkovritaj ĉirkaŭ 13 000 agronomiaj produktaĵoj kaj de iliaj varioj en libera naturo, kiujn la eŭropaj specialistoj tute ne ekkonis. Temas ekzemple pri lokaj specioj de maizo, fazeoloj, sojo, sorgo kaj milio. La sciencistoj ilin konsideras kiel valoran elirejan materialon por plua selektado-laboro. Precipe interesaj estas afrikdevenaj specimenoj de papaio. Tiu ĉi tropika planto kun pli multaj sanigaj efikoj jam sukcese aklimatiĝas en soveta Mez-Azio.

ŁUD - Demokratio 5.1.84.

KURACISTOJ DIRIS, KE LA KRABO ESTIS KAŬZO DE MORTINTA PACIENTO EN HOSPITALO .....

Leslie H.Butcher, 41-jara viro el Baltimoro mortis en hospitalo Union Memorial post 12 tagoj de intensa kuracado per antibiotikoj kaj finfina amputado de lia dekstra kruro. - Dekomence la kuracistoj kredis, ke lin mordis krabo. La kruro komencis ŝveli, kiam li revenis el krabkaptado el maro. Kuracis lin d-ro Frank J.Amodio. Nun d-ro Amodio diras, ke la mortiga organismo, kiu ekestigis la infekton - iu bakterio konata kiel "vibrio" - eble eniris la organismon de Butcher, kiam li ĵetis la krabon en bolantan akvon. Li ekmanĝis ĝin kaj poste la aliajn kaptitajn krabojn.

La mara vibrio troveblas kaj en kraboj kaj en ostroj. Ili fariĝis konataj nur dum lastaj jardekoj kaj ĝis nun eĉ ne havas specialan nomon laŭ Medicina ĵurnalo de New England - Januaro 1979.

La Usona Centro pri Kontrolo de Malsanoj en Atlanto raportas pri 39 konataj kazoj de malsano ĉe homoj, el kiuj 12 mortis. Inter tiuj ĉi 12 mortintoj estis 11,kiuj manĝis krudajn ostrojn mallonge antaŭ sia malsaniĝo.

Sergio Docal
3200 N.E. 26th St.Apt.1222
Ft.Laŭd, FL 33308
Usono.

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Ŝate ni legus vian opinion aŭ argumentojn.....

-.-.-.-.-.-.-.-

Jam preskaŭ unu miliono da okcidentgermanaj civitanoj ekzercas jogon kaj klopodas gajni ekvilibron inter korpo kaj menso. Jogo rekomendas vegetarismon. Esotera XII.84.

-.-.-.-.-.-.-.-

Vojaĝoficejo "Touristik-Renner" en Hopferaŭ/Allgäu eldonis katalogon, en kiu ĝi ofertas turismajn vojaĝojn helpe de marŝipoj tra Mediteraneo. Oni garantias plenvaloran biologan nutraĵon dum la vojaĝo sur ferdeko de tiuj maraj ŝipoj. Sur la ŝipoj estas disponeblaj fakaj ekspertoj, kiuj prelegos pri utileco de natura nutrado kaj respondos demandojn de la vojaĝantoj. Inter fakulojestos ekzemple aŭtorino de sukcesa libro "Sano el Dia Apoteko" Helma Danner, Maria Treben, prof.dr.Biener el universitato Curiko, "papo" de natura nutraĵo dr.M.O.Bruker, kiu antaŭ nelonge solenis sian 75-jaran datrevenon kaj aliaj.

"Esotera"

KAMELA LAKTO KONTRAŬ SOIFO KAJ MALSATO LUD-15.12.83.

Kiel povas la kameloj helpi ĉe solvado de problemoj pri nutrado en tro loĝataj sferoj de evoluaj landoj, regionoj?

Reuven Yagil, veterana fiziologo ĉe Ben Gurion Universitato en Neggev, decidis respondi ĉi tiun demandon por bezonoj de OSN. Li konstatis, ke dolĉa kamela lakto estas efika rimedo de batalo kontraŭ malsato en sekiĝintaj regionoj de la mondo, kie la tutjara sekeco kaŭzas morton de centoj da homaj viktimoj.

Laŭ konstatoj de Yagil la plejparto de suĉbestoj ĉesos sekve de malsufiĉo da akvo produkti lakton. La kameloj kreas escepton - donas nutrigan lakton eĉ post du aŭ pli multe da semajnoj pasigitaj en malsato kaj soifo. Yagil klarigis tiun ĉi fenomenon per efika sistemo de ekonomado pri la akvo, kiu estas tipa al la organismo de la kameloj.

Yagil krom tio konstatis, ke kamela lakto havas pli altan enhavon de akvo dum sekeco same kiel en kondiĉoj de sufiĉo; temas pri bela ekzemplo de akomodiĝo al bezonoj de la posteuloj. Ŝajnas, ke la kamelo en lakto-tempospaco dum sekeco liberigas pli multe da akvo por kreado de la lakto. Ĝi estas kialigita per tio, ke en tiaj ĉi kondiĉoj kun alta enhavo da akvo estas por la idoj vivnecesa - grava.

La homoj, ĝis nun versimile subtaksas la signifon de bredado de la kameloj. En Somalio aŭ Etiopio okazas ofte tute nature, ke meze de la strato vidiĝas pro sekeco mortaĉintaj bovoj. Ĉar la homoj sub premo de financa mizero sinsekve vendadis ankaŭ la kamelojn, praktike ne ekzistas en tiuj ĉi regionoj fonto de lakto.

Laŭ opinio de Yagil la bredado de kameloj devus sin utiluzadi pli grandmezure. Li asertas, ke unu kamelo en lakta periodo la tutan semajnon povus nutri kelke da familioj kaj la grego da kameloj povus vivteni konsiderindan kvanton da homoj. Li mencias, ke jam la Beduenoj sciis pritaksi la kamelojn dum longaj trairadoj sur la dezerto.

El "Science digest 4/83

/ina/

0-0-0-0-0-0-0-0-0-0

La plej bona inventaĵo ĉiujare premiita en Francio, por la jaro 1983 tiun premion ricevis la okcident-germana firmao DORNIER pro eltrovaĵo, per kiu oni povas sen operacio forigi urinŝtonetojn el la renoj.

# Literatura ANGULO

Nadija Andrianova : RAPIDU FARI BONON ....

Unua skizo, provo, malnetaĵ'
en homa vivo ne ekzistas tute.
Memoru tion, tera kreitaĵ,
ĉar ne okazas kelkaj vivdebutoj.

Jam dekomence vivas ni nur nete
en tiu mondo ŝtorma, malkvieta,
sopiras arde ni prosperon, ĝojon
kaj ofte stumblas kaj eraras sur la vojo.

En tiu vegetad'forpasas jar'post jaro -
severe dekalkulas tempon kalendaro.
Kaj nevenkeblaj ŝajnas foje baroj
sur voj'al perfektiĝo ordinara,
tiom necesa en la viv'komplika kaj amara....

Memperfektiĝ'- ne elpensaĵo de stranguloj.
Ne vane ja en multaj teranguloj
al ĝi strebadis la plej noblaj homoj.
Kaj inter ili eĉ de geniuloj nomoj ni trovi povas.....

Leo Tolstoj, ekzemple - Hom'-titano,
tutmonda glora civitano.

Do Hom'ni celu esti - de majusklo -
dum vivkomenco kaj dum vivkrepusko,
rapidu fari bono al gefratoj,
ne atendante dankon deziratan.

Ja gut'de l'homa amo kaj kompato
fojfoje estas tiom bezonata
en vivo, ofte kruda kaj brutala.....

Por ke nin riproĉu ne la konscienc'en viv-finalo-

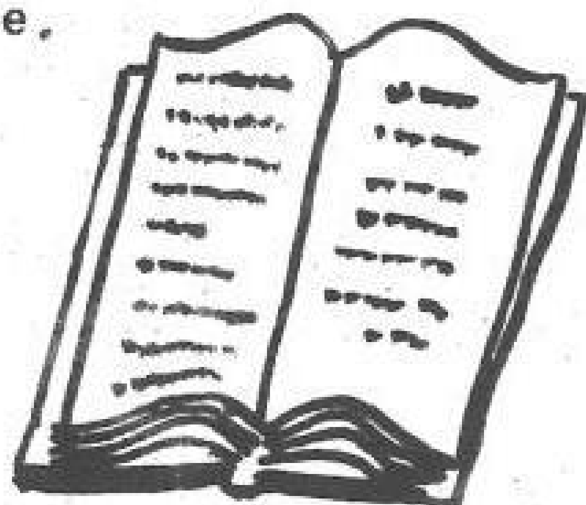
rapidu fari bonon ne en revoj - EN REALO.

---

K R I S T N A S K E

Abio verdas en la ĉambro,
 kandelo lumas, gutas plore.
En mia koro same larmo,
 pro foraj tempoj, - rememore...

 Infana aĝ', - patrina amo, -
 la rememoroj venas are.
 Karesa tuŝ' del' patra mano,
 kaj poste edza, sed jam rare.



Kaj nun en ĉambro jen mi sola.
 Kristnask-arbeto bonodoras.
En pensoj mi - kaj senkonsola. -
 Min eble iu rememoras...

 Krepusko venas en la vivo. -
 Malĝoja estas ĉi vespero,
 sed io diras del' abio:
 ke restas tamen la espero!

xxxxxxxxxxx Milada Josková,ČSSR.

*****************************************************************

La Estraro de TEVA kune kun la Redaktorino kaj ĉiuj kunlaborantoj deziras

**BELAJN KAJ AGRABLAJN FESTOTAGOJN KAJ EN NOVA JARO**

**ĈION BONAN, ĈEFE SANON KAJ DAŬRAN MOND-PACON !**

Jen vortoj ekzemplo-donaj, pri kiuj indas meditadi: "Nia EV devas fariĝi brila, atraktiva, interesa revuo, kies aperon ĉiu kaj ĉiam ĝojatendu!" ..."la veraj esperantistoj laboras por sia idealo kaj ne pro mono-gajno. Mi same volas daŭrigi mian redaktan laboron senhonorarie, ja dum multaj jaroj mi samtiel laboris eĉ por eksterlandaj gazetoj, do kial ne nun, kiam EV bezonas helpon kaj la monda ekonomia situacio fariĝas kriza! - Necesas helpi, kaj ne eluzi E-ton por siaj celoj!" - Jen la vortoj de s-ino "JaĈí", al kiu ni vere povas esti dankemaj kaj kiun ni ne devas al vi prezenti. - Nia refoja kaj sincera danko al ŝi! (er-va)

## Virinaj paĝoj

S p e r t o j   d e   z a g r e b a j   v e g e t a r a n i n o j
***********************************************************************

- Vegetaraj nutraĵoj - nelimigitaj ebloj de la manĝado -

- En niaj vendejoj, ĉefe en foirejoj, oni povas aĉeti arbitre necesajn vegetarajn vivgravajn nutraĵojn -

- Grupo de zagrebaj vegetaraninoj konas la bazon de la animalaj albuminoj kaj ne intencas reveni al la manĝado de viando -

LA VIANDO rare aperas surtable, vegetara manĝosistemo libere evoluas. Tia estas opinio post telefonaj eĥoj kaj leteroj de niaj legantoj, kiuj montras intereson pri la vegetarismo kaj simpatias kun lakto-vegetaranoj aŭ ovo-lakto-vegetaranoj aŭ eble kun "puraj vegetaranoj", alinome vegetalistoj.

En letero de Antonije Čavić ni legis, ke la vegetara manĝosistemo vivas, progresas kaj libere evoluas. Ke la maniero de tiu ĉi manĝado estas tre interesa. Same li volas informiĝi, ĉu tiu ĉi maniero de la nutrado estas la ĝusta el vidpunkto de la homa /vivonutra dietetiko/.

VEGETARANINOJ KAJ JOGANINOJ.
-----------------------------

Post kelke da tagoj aperis en la redakcio Mirjana Milković, studentino de jugoslavistiko, alie longjara vegetaranino kaj ankaŭ jam preskaŭ redakcianino. Ŝi konstante enportas dukajn inter la membrojn de la redakcio, kiuj ĉiam restas ĉe sia malnova devizo "Nenio super bovaĵon".

Ni renkontiĝas en la klubo "Partizano Maksimir", kie ĝuste nun pasas kurso de jogo, vizitata de la grupo, konsistanta el knabinoj kaj junvirinoj, kiuj ekskluzive konsumas vegetarajn nutraĵojn. Du el inter ili, Dušanka Pološki kaj Denisa Šmid, malsatas komune - se oni povas tion tiel diri - jam 26 tagojn! Dušanka eltenis 14 tagojn kaj Denisa nur 12 tagojn; kompreneble sub faka kontrolo, ĉar alikaze la lingtempa fasto povus havi negativajn efikojn al ilia sano.

LA ERUDICIO ESTAS NECESA.
-----------------------------

"Kio signifas esti vegetarano? Kial vi forigis viandon ? Kion diras al tio viaj gepatroj, geamikoj, kolegoj kaj parencaro? Kiel vi akiras ĝuste tion, kion vi bezonas por via nutrado kaj kio ne estas ĝenerale aĉetebla en vendejoj?" - mi informas min, starante inter tiuj, kiuj ĉirkaŭis Mirjana-n Milković. Ŝi ĝuste nun havis la lecionon de jogo kaj respondas al demandoj laŭ kolektita materialo pri spertoj de zagrebaj vegetaraninoj. Ŝi parolis alloge kaj interese. Da materialo estis tiom multe, ke el ĝi povus ekesti tri kaj kvar artikoloj kaj ne nur unu.

Marta Krsnik - vegetaranino ek de la j.1967, konas bonege kaj teorion kaj praktikon de la afero. Ŝi gvidas regule elsendon de Radio Zagreb, parolante en duopo kun viandomanĝulo kaj konfrontante la du manĝosistemojn. Ŝi kialigas siaj vortoj la ĝustecon de la vegetara dieto kaj malĝustajn appektojn de la vianda manĝosistemo.

Esmeralda Jurković estas dum 3-jaraj vegetaranino, Slavica Adjuković ne konsumas viandon pli ol 6 jarojn kaj novbakita vegetaranino Senka Stojić eltenis sen viando jam 5 monatojn.

"Ne estas problemo, ne estas kompliko nutri sin laŭ vegetara maniero. Do esti vegetarano," diras Marta Krsnik. "La diverseco de la preparo de manĝaĵoj estas senfina kaj manieroj tre allogaj. Niaj geamikoj ĉiam volonte kaj scivoleme venas vizite kun ni vespermanĝi, ĉar ili "manĝas ion kaj neniam scias, kion".
-Farĉita brasikfolio, papriko kun farĉo el fungoj aŭ musako kun gratenita melongeno anstataŭ bovaĵo aŭ porkaĵo - estas delikataj manĝaĵoj, asertas la konsumantoj.
Iam mi ankaŭ manĝas eksterdome, mi kaj mia edzo. En Zagrebo oni povas manĝi laŭ vegetara menuo en "Gradski podrum" /Urba Kelo/, sed tie estas tre multekoste, sed en aliaj hoteloj ankaŭ. Tamen iam okazas, se ni deziras vegetaran manĝaĵon, ke oni demandas nin kun primoko, ĉu ni estas membroj de iu organizo aŭ sekto, kiu havas ion komunan kun kulto de nigra magio. Tiam ni kun rideto respondas, ke ne. Ni manĝas vegetare pro nia sano kaj tio estas ĉio".

"Foje mi libertempis," diras unu el la ĉeestantinoj, "en hotelo "Kornoti" en Beogrado ĉe maro kaj mi amikiĝis kun personaro de la hotela kuirejo tiel, ke ili antaŭ mia foriro petis min, ke mi sendu al ili kelke da jam konataj pruvitaj vegetaraj receptoj. Ili diris, ke lastatempe tie gastas multe da eksterlandanoj, kiuj postulas senviandajn vegetarajn manĝaĵojn. Mi sendis al ili ĉirkaŭ 100 receptojn, sed mi dubas, ke ili ĉiujn uzis."

Laŭ M.Graĉan el artikolo en semajngazeto "Vikend" esperantigis SaZe laŭ traduko el la serbokroata originalo de Čekan.

-0-0-0-0-0-0-0-0-0-

TACOS - estas meksikaj toŭstoj, kraketaj tortillas - platkukoj, kun "frijoles" fazeolo, plenumitaj per legomo kaj ankaŭ per ĉina spicaĵo.

-0-0-0-0-0-0-0-0-0-

POR NIA KUIREJO ....




Sekigita feĉo, riĉa je vitaminoj B, ni aldonas poparte en varmegan supon sur la telero kaj dismiksas. Ĝi akiras agrablan guston.

Se la aĉetita feĉo sekiĝis kaj perdis sian freŝan koloron ni metos ĝin en poteton, enverŝos iom da malvarma akvo, ke ĝi estu plenkovrita, kaj tempeton ni lasas ĝin en trankvilo. La feĉo akiros sian antaŭan koloron, moliĝos kaj ne perdos sian fermentigan forton. Poste en ĝin - post ekknedo de'la pasto, ni aldonas iom da sukero, faruno kaj atendos ĝis fermentiĝo.

\- - - - - - - - - - - - - -

PIPROMENTO-OLEO - helpas ĉe jenaj malsanoj, uzadi 2foje potage po 3 gutoj.

Astmo, ventro-doloroj, gorĝinflamo, langotegilo, intesta koliko, spasmoj eĉ ĉe la geinfanoj, gorĝo, inflamo, tonsilito intesta gaso, ŝveliĝo, intesta ŝveliĝo ĉe la geinfanoj, sed tie ĉi la oleo kumina; infekto-prevento; intestaj spasmoj, nesufiĉa digestado; kruroj - reumatismaj doloroj; buŝo - malbonodorado; nervoj - elĉerpiĝo; kapturniĝo; vomado kronika; stomako - doloroj, kataro, koliko, spasmoj, mukozo; vejnoj - spasmoj.

\- - - - - - - - - - - - - -

EŬKALIPTA OLEO

Sensufiĉa spiro, spira organismo, malbonodoranta spiro, kapdoloroj, nervodoloroj, iskiatiko, gorĝkataro, raŭkado, gripo; tuso eĉ sufokiga; genuoj - artikinflamo; gorĝodoloroj; mukozo; malvarmumo; ŝvelaĵoj reumatismaj; brust-kataro; internoj -mukozo; dentoj - doloroj.

Jen kuracherboj ĉe diversaj malsanoj kaj kiamaniere ilin uzi utile.

\- - - - - - - - - - - - - -

VARIO EN MANĜOJ ESTAS LA RESPONDO ....

Multaj homoj meditadas pri nutra valoro de diversaj nutraĵoj, kiujn ili manĝas. Mi klarigas al homoj malkaŝe kaj sincere, ke manĝante legomojn kiel eble plej varie, fruktojn, grenojn, nuksojn, ili nepre havos ekvilibron en sia dieto.

Mi konsideras kiel devon provi manĝi 8-10 diversajn krudajn legomojn ĉiutage senescepte. Manĝi legomojn en kiel eble



daŭrigo

plej larĝa elekto, jen ĝusta maniero sen dubo, kiel akiri la plej larĝan kvanton da ĉiuj necesaj vitaminoj. Almenaŭ 10 diversajn fruktojn eblas trovi ĉiam en vendejo, dekduon da nuksoj en ŝeloj kaj almenaŭ dekdu variaĵojn da grenoj kaj semoj. Ekzistas nenia dubo, ke vi havos perfekte ekvilibran dieton manĝante krudajn legomojn, grenojn, fruktojn kaj nuksojn kaj ĝuos bonan sanon kiel rezulton de manĝado de tutkruda dieto.

Vi certe trovos ĉiujn vitaminojn en la menciitaj nutraĵoj, same kiel ĉiujn mineralojn kaj elementojn necesajn por homaj vivo kaj bonfarto.

La plejmulto da vegetaranoj havas multe pli bonan dieton ol meznombra karnomanĝulo. Entute mi taksas ilin multe pli sanaj ol la karnomanĝulojn.

John Tobe /trad.T.E./

## KIEL PREVENTI LA KATASTROFOJN EN LA KUIREJO

Virinoj, kiuj venadas hejmen el siaj okupoj havas malmulte da tempo, por ke ili povu dediĉi sin nur al kuirado. Ili metas lakton sur la hejtoplaton, subite la telefono sonoras aŭ ili iras en alian ĉambron viŝi polvon. La lakto intertempe superfluas, kaj la kuirplato estas malpura. Ni rapide malfermas fenestron, verŝas iomete da vinagro sur la platon, poste ni ekprenas ĝin per malnova, malseka viŝtuko, metas ĝin sub fluantan malvarman akvon kaj lavas ĝin per skrapspongo. Nur poste ni lavas ĝin per varma akvo.

Alifoje ni bruldifektas rizgrajnojn. Bruldifektitan parton ni lasas en kuirvazo, aliajn rozgrajnojn transŝutas en alian kaserolon kaj lasas iomete aerenigi. Poste ni ilin superverŝas per akvo laŭ la bezono kaj stufas ĝis ili estas molaj. En la kaserolon kun bruldifektitaj rizgrajnoj ni verŝas akvon, aldonas iomete da sodo kaj lasas momenton, por ke la rizgrajnoj moliĝu. Nur poste ni lavas la kaserolon per purigpulvoro.

Via onklino Injo

****************************************************************

## OVOBISKVITAJ TRANĈAĴOJ /Dieto ĉe la infekta iktero./

1 ovo, 30 g da sukero, 50 g da duonsubtila faruno, 10 g da kakao, 50 g da pomoj, grasaĵo kaj faruno por surŝuti la bakujon. Ovoflavon ni ŝaŭmkirlas kun unu kulero da varma akvo kaj sukero kaj miksas, ĝis kiam ni havas ŝaŭmon. Poste ni aldonas kakaon, fajne raspitajn pomojn kaj fine farunon en kiu ni enmiksas ovoblankŝaŭmon. Paston ni bakas en la bakujo ŝmirita per graso kaj surŝutita per faruno. Pecetojn de biskvito ni sursukerigas.

Via onklino Injo

FENESTRETO EN BULGARAN KUIREJON - daŭrigo el 3-4/1985

BOB ĈORBA - supo el fazeoloj

| | | | |
|---|---|---|---|
| fazeoloj | 40 | cepo | 20 |
| oleo | 10 | tomatoj | 20 |
| verda papriko | 17 | karoto | 10 |
| celerio | 10 | petroselo | 6 |
| faruno | 3 | ruĝa paprika pulvoro | 1 |

Fazeolojn oni trempas dum 8 horoj en malvarma, prisalita akvo. Poste ni eklavas ilin kaj donas en alian akvon, aldonante iom da oleo, kovras per potkovrilo kaj kuiras sur milda fajro. Laŭvice oni aldonadas parton da ektranĉita cepo, je pecetoj tranĉitan karoton, ete tranĉitan verdan paprikon kaj senŝeligitajn tomatojn. El restita oleo, faruno kaj ruĝa paprik-pulvoro ni faras kanfitaĵon, enmetas ĝin en la supon kaj kuiras 8 minutojn. Prisalu kaj aldonu distranĉitan petroselon! Manĝu varman!

0-0-0-0-0-0-0-0-0

ŜOPSKA SALATA - miksita legoma salato

| | | | |
|---|---|---|---|
| kukumoj (senŝeligitaj) | 50 | tomatoj | 40 |
| verdaj paprikoj | 60 | cepo | 25 |
| oleo | 12 | vinagro | 8 |
| petroselo | 6 | feferonoj (laŭ gusto) | |
| mola fromaĝo | 30 | | |

Kukumojn kaj tomatojn ektranĉu je kvaronpecetoj, paprikoj kaj cepon elĉifu ete, aldonu petroselon, eventuale dishakitajn feferonojn. Tiamaniere preparitan salaton oni tramiksas, donas en pelveton, surverŝante ĝin per eta kvanto da oleo kaj vinagro kaj ŝmiru kun mola fromaĝo!
Bonan apetiton!

Sendis Emil Egner
České Budějovice

**********************************************************

ENĤILADAS - kunvolvita platkuko plenigita per legomo aŭ fromaĝo stufita en tomata saŭco kaj tralardita per bulbo. Eblas aldoni eĉ ian spicaĵon.

TACOS - estas meksikaj toustoj, kraketaj tortilas - platkukoj, kun "frijoles" fazeolo, plenumitaj per legomo kaj ankaŭ per ĉina spicaĵo.

JaCí

**************************************************************

Kara samideanino Sonja Zedníková, Groningen

Kun intereso mi legis vian artikolen-en la EV 43-4/84. Kaj jen mi reagas je via peto, sed en formo de artikola respondo. Alie sukcesojn kaj prosperon al via agado

Gea Abbas-de Hoop
Nederlando.

Ni sendos al vi la Vegetaranan Pasporton.

-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-

Kial ruĝa papriko?

Multe da receptoj rekomendas uzadon de paprikoj diverskoloraj miksite. Ekzistas krom la ruĝaj ankaŭ flavaj, verdaj, blankaj kaj melongenkoloraj. Tiu konsilo estas donata por ke, pro la kolorvario da plado havu festan aspekton. Sed estas nepre preferinde preni nur la ruĝajn. Kial? Tial, ĉar oni eltrovis, ke iuj paprikrasoj entenas la ŝtofon kverkitino, kiu supozeble estas kancerogena. Do..!

-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-

Paprikoj kun plenrizo

La ingredientoj: 4 ruĝaj paprikoj - 25o g da ĉampinjonoj - 200 g da plenrizo - 4 dl da akvo - Herbamare - pinĉpreno da pipro - butero - tomata saŭco.

La preparado: Lavu da rizon kaj kun la akvo ekboligu. Kiam la akvo bolas dum momento kirlu la rizon kaj kuiru ĝin dum 25 minutoj. Tiam aldonu iom da Herbamare. Lavu la paprikojn, forigu la pedunklojn kaj detranĉu kapeton. Forigu la semojn kaj la semkadrojn. Poste kuiru la paprikojn, kune kun la detranĉitaj kapetoj, dum kelkaj minutoj en akvo. Lavu kaj tranĉe diserigu la ĉampinjonojn. Lasu bone elgusti kaj tiam dum ĉ.10 minutoj brezu en butero. Miksu ĉampinjonojn, kuirfluidaĵon kaj rizon. Per tiu miksaĵo farĉu la paprikojn kaj fermu per la kapetoj. Metu ilin en fajrorezistan pladon kun tavoleto da akvo. Sur ĉiun metu buleton da butero. Bone varmigu en la forno. Antaŭ la surtabligo verŝu sur la paprikojn tomatan saŭcon.

Sendis Rob. Moerbeek, NL.

-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-

# VERDA APOTEKO

La plej unuaj kaj malplej junaj medikamentoj sur la mondo estas vegetaĵoj. Iuj el ili, kiel sambuko nigra, kamomilo, plantago, valeriano kaj absinto havas miljaran "kuracpraktikadon". Mondfama kuracisto Avicenna saĝe konstatis: "Kuracisto havas trispecan armilon: - vortojn, kreskaĵojn kaj tranĉilon !" - Jam en restaĵoj - en elterigoj de homaj loĝlokoj el pli juna ŝtonepoko - ni trovas antikvajn ujojn kun herbaĵoj, kiujn oni uzadas por kuracado.

SAMBUKO NIGRA - /Sambucus nigra L./

Antikvaj popoloj kultis ĝin kiel la magian vegetaĵon kaj ĉe ĉiuj loĝŝanĝoj prenis plantaĵojn kune siajn, ĉar ili kredis, ke en tiu ĉi arbedo loĝas la hejmaj idoloj, kaj pro tio ne estis konsilinda, ĝin faligi kaj detrui.

Unuaj eŭropaj literaturaj dokumentoj pri ĝiaj kuracaj efikoj devenas el la 13-a jarcento, kiam la eminenta natur - sciencisto Albertus Magnus verkis unu traktaton. Ni ekscios tion en unua herbario /presita en Norimberko en jaro 1517/ de praga bakalaŭro, kuracisto kaj humanisto Johano Černý. Ankaŭ la mondfama herbario de P.A.Mattioli enhavas interesan artikolon pri sambuko nigra kaj ĝin tradukis kaj alĝustigis kaj eldonis en jaro 1562 signifa kuracisto, matematikisto kaj astronomo Tadeuso Hájek el Hájek.

Unuopaj floroj de karakteriza odoro havas flave-blankan koloron. Floroj estas ruĝ-violaj, globformaj kun 3 kernetoj. La tuta genro - 21 specoj - estis disvastigita tra la tuta terglobo /kun escepto de Suda Afriko/.

Hodiaŭ ĝi donadas al ni drogojn el floroj kaj fruktoj : ĉefe sambukberan tre sanan kaĉaĵon aŭ vinagron por kompresoj ĉe febroj; el floroj dekokton kiel ŝvit-instigilon ĉe malsanstatoj el malvarmumo aŭ destilaĵon por kosmetikaĵoj kaj alifoje estis uzataj ankaŭ folioj kontraŭ reŭmatismo.

La fruktojn oni devas uzi NUR MATURAJN - ĉar alie ili kaŭzas malsaneton!

Laŭ RNDr PhMr J. Hroneš, CSc.
M.Škrob, Kraslice - 1985-02-03

-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-

## Libervolaj mondonacoj:

AŬSTRALIO: Clarke 5, Einihovici 15, Ellyard 25, Gueltling 10, Lee 6, Robinson 3 Dol. BELGIO: Burnett, Cayley, Curtis, Gamsa, Ibbett, Jackson, Oliver, Parrott, Short. ĈEĤOSLOVAKIO: (de 8.3. ĝis 31.12.1985) Balaš 30, Bretšnajdr 100, Duňková 30, E-K Benešov 40, EK-Brno 50, EK-Vrbno 100, Flídr 20, Franč 30, Fritsch 15o, Hasala 50, Helmeczyová 100, Hladký 40, Hudec 30, Jíra 50, Kianička 40, Kozel 100, Kukučka 50, Laube 50, Majerská 50, Mikolajková 50, Martinek 30, Molík 80, Němec 50, Novák 50, Obručová 25+25, Petráková 30, Petráš 30+25, Poulová 100, Rohonczy 100, Stejskal 50, Stínil 30, Strouha 50, Šilc 20, Vácha 50, Vaněk 40, Zelenka 20, Zedníčková 40, Zubek 50, Žák 30 Kčs. DANIO: Frost 1 US-Dol. Závodský 70. GERMANA DEM. RESP.: Breuer 30, Stolberg 10, Schöfler 25 M. ITALIO: Barbieri 100 F. IZRAELIO: Hensel 10 Dol. NEDERLANDO: Walsem-Schutte 60 F. SOVETIO: Balaišis 10, Baronas 14, Burgmeister 8, Galjceva 10, Gončarov 12, Gulidov 6, Judickienė 50, Kovaliov 10, Kulikov 10, Lebenzon 10, Loktionov 10, Mahnač 8, Matiš 21, Meljnikov 10, Miĥajlenko 5, Miniuk 10, Puri 10, Riis 12, Rudzinkas 25, Rusin 7, Spodobin 10 Rubl. SVEDIO: Möllestad 200 Kr.

## G r a t u l o j

Nia gratulbukedo pompas nun al ges-oj:

Prof. Dr. Tóth, Hungario, okaze de lia 91-jariĝo,
s-ano Minčev, Bulgario, ĉe lia 89-jariĝo,
s-ino Bräutigam, en DDR, okaze de ŝia 88-jariĝo,
s-ano Enz, Svislando, ĉe lia 88-jariĝo,
s-ano Severný, Slovakio, okaze de lia 85-jariĝo,
s-ano Ganĉev, Bulgario, ĉe lia 82-jariĝo,
s-ano Mudrak, Vieno, okaze de lia 82-jariĝo,
s-ano Marček, nia eksredaktoro, nun red. de Esperantisto Slovaka, fariĝis 33-jara, do li enpaŝis la komencon de la jun-vira aĝo, adiaŭinte la junulan, kaj same ĉi tie ni gratulas al la de li redaktita Esperantisto Slovaka, kiu atingis neordinaran jubileon inter la E-gazetoj: ĝi fariĝis 40-jara. - Ni sincere gratulas!

LANDAJ REPREZENTANTOJ - PERANTOJ de TEVA

ARGENTINO: Clara de HESS, Bolivar 6339 B, 1875 WILDE
AŬSTRALIO: Bob Felby, 11 Clare Street, ATHOL PARK, S.A. 5012
AŬSTRIO: Andreas Janus (translôgîgis, -kien?)
BELGIO: Camiel de COCK, Vorsebeemdenweg 7, 2241 ZOERSEL (Halle)
BRITIO: Wiliam SIMOCOCK, Clayton House, Butterton LEEK, Staffs ST 13 7SR
BRAZILIO: Kim RIBEIRO, C.P. 11.049/ag.M.Deus, 90 000 PORTO ALEGRE RS
BULGARIO: Svoboda G.DAMJANOVA, Makariopolski 7, 6100 KAZANLAK
ĈEĤOSLOVAKIO: JUDr. Jan Chladný, Dudvážska 23, 821 07 BRATISLAVA
DANLANDO: E.J.FROST, Ved Fortunen 16, 2800 LYNGBY
EGIPTIO: D-ro Tadros MEGALLI, p/a Yusif Megalli, 11 Haret Sayed Hasaner Shubra Geziret Badran, CAIRO
FINNLANDO: Lasse KIVISTO Kivistöntie, 05510 HYVINKÄÄ
FRANCIO: Alida DURAN, Villelongue del Monts, 66740 St-GENIS
F.R.GERMANIO: Detlef MEIER, Hauptstr.30, D-6227 OESTRICH-WINKEL
GERMANA D.R.: Erich WÜRKER, Klein-Grönland 9, 98 REICHENBACH I.V.
GREKIO: Todorakopulos EVANGELOS, Eaku 21, N. Liosia, 13122 ATENO
HINDIO: S.John BOSCO, N.1174 Block 68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
HISPANIO: Luis ARMADANS, Pl.Sagrada Familia, 4t, 3a, BARCELONA 13
HUNGARIO: Julio BENIK, Kis u. 4, 2600 VAC
IRANO: Turan SAGAFI, Shahrara Block 18, N. 17, TEHERAN 14458
IRLANDO: Christopher FETTES, St Columba's College, DUBLIN 16
ITALIO: (pro morto mankas)
IZRAELIO: Mark STEINBERG, P.O.B. 9137, 31091-HAIFA
JAPANIO: D. MacGILL, KYOTO Syudoin, 701 Momoi-tyo, Ohara, Sakyo-ku, 601-12
JUGOSLAVIO: Petar LEVAR, Dravska 81, 43361 KALINOVAC
KANADO: Normand FLEURY, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Quebeck H2G 2R8
KOLOMBIO: Libardo MEJIA, Apartado aéreo 3525, CALI
KUVAJTO: Hussain Mohammed AL-AMILY, POB. 2777, SAFAT-KUWAIT
MEKSIKIO: Angel SEGURA, Ap. M-2003, 06000 MEXICO, D.F.
NEDERLANDO: Ot.LANDHEER v.d. Vies, Bauerlaan 7, 2111 AT AERDENHOUT
NORVEGIO: Bjorg NORSTED, Skåraasen 2, 1620 GRESVIK
NOVZELANDO: Mavis GIBSON, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
PAKISTANO: S.A.FARANI, House N-ro K-118, Machine Mohalda N-ro 3, JHELUM
POLLANDO: Janusz OSTROWSKI, 1-go Maja 14/11, 82-300 ELBLAG
PORTUGALIO: Portugala E-Asocio, Rua Dr.Jimoouto, 6R/C.-A., P - 1000 LISBOA
RUMANIO: Victoria Isabela POPESCU, Columbelor 7, ap.1, sect.3, 70-498 BUCURESTI-20
SOVETUNIO: Angelé JUDICKIENÉ, A.D. 871, 232044 VILNIUS 44
SRILANKO: U.L.P.P.GUNEWARDENA, Panapatiya, KAHAWATTE
SUDAFRIKO: J.P.HAMMES, 30 Vienhoutstr., Wilropark-1725, ROODEPORT
SVEDIO: Henryk KARLSSON, Fimongatan 12, 590 40 KISA; ĝir. 172716-3
SVISLANDO: Gertrud WEIGELT, Gurtengartenstr.12, 3028 SPIEGEL/Bern
USONO: James PARKERSON, 1207 Grace Street 8, BAKERSFIELD, CA 93305
VENEZUELO: David G.VALECILLOS, Calle 79 No 3C-72, MARACAIBO - 4002
ZAIRO: Nsimba Mfumu NDOGALA, B.P. 1323 KINSHASA 1